



Департамент культуры ЦАО г. Москвы
Библиотека искусств им. А. П. Боголюбова
Справочно-библиографический отдел



12 +

«Если хочешь быть здоров!»

Рекомендательный список литературы о здоровом образе жизни



Москва

Содержание

Справочные издания	4
Организация физической культуры и спорта	4
Методика преподавания физической культуры детям	5
Личная гигиена. Гигиена быта и отдыха	6
Йога	7
Физкультура и спорт в жизни писателей	8
Физкультура и спорт в изобразительном искусстве	8

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Справочные издания

1. **Большая энциклопедия** [Мультимедиа] : Народная медицина. - М. : ООО "ИД "Равновесие"; ООО "Фаворит Букс" , 2008. - 1 электрон. диск (CD-ROM). - (Электронное издание).
Полный сборник методов лечения и оздоровления человека, созданный нашими предками.
2. **Детская энциклопедия**: Для среднего и старшего возраста. Т. 7 : Человек / Гл. ред. А. И. Маркушевич; Академия педагогических наук СССР. - 3-е изд. - М. : Педагогика, 1975. - 462 с. : ил.
3. **Домашняя медицинская энциклопедия** / Сост. В. И. Бородулин и И. В. Туманова; под ред. В. И. Бородулина. - 3-е изд. - М. : Эксмо, 2004. - 768 с. : ил.
В энциклопедии подробно и в популярной форме рассказывается о болезнях в разных возрастных группах, приводятся рекомендации по профилактике и лечению самых различных заболеваний.
4. **Новая Россия: Информационно-статистический альманах: Государство. Экономика. Бизнес. География. Экология. Здоровье и спорт. Религия. Культура. Наука. Образование** / Международная академия информатизации. - М. : Вся Москва, 1994. - 735 с., 28 цв. л. ил.
Издание обобщает общественно-политическую, экономическую, культурно-историческую и иную информацию, характеризующую современное состояние России. Книга состоит из 15 разделов, охватывающих все разнообразие читательских интересов, - от географии и экологии до науки, культуры и спорта.

Организация физической культуры и спорта

5. **Большая олимпийская энциклопедия**: Самое полное современное издание: Чемпионы и рекордсмены. Страны-участницы. Завоеванные награды. Олимпийские виды спорта. Рекорды и достижения / Авт. колл. Д. С. Бакал [и др.]. - М. : Эксмо, 2008. - 591 с.
В энциклопедии можно найти ответы на все вопросы, связанные с Олимпийскими играми.
6. **Правила спортивных игр и состязаний**: Пер. с англ. - Минск

- : Попурри, 2000. - 320 с. : ил.
Книга рассказывает более чем о 150 видах спорта.
7. **Физкультура и спорт:** Малая энциклопедия: Пер. с нем. - М. : Радуга, 1982. - 374 с., 16 л. ил. : ил.
Предлагаемая вниманию читателей энциклопедия состоит из двух частей: первая имеет историко-теоретический характер, вторая посвящена описанию большого числа разнообразных видов спорта.

Методика преподавания физической культуры детям

8. **Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования:** Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. : Владос, 2001. - 144с. - Библиогр.:с.142.
9. **Глазырина, Л. Д.** Физическая культура - дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. : Владос, 2001. - 304с.
10. **Глазырина, Л. Д.** Физическая культура - дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. : Владос, 2001. - 272с.
11. **Глазырина, Л. Д.** Физическая культура - дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. : Владос, 2001. - 264с.
12. **Физическая культура в начальных классах.** - М. : Владос, 2001. - 176с. : ил. - (Библиотека учителя начальной школы).
13. **Щербак, А. П.** Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 72с.
14. **Петров, П. К.** Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов вузов. - М. : Владос, 2003. - 448 с.
В учебнике отражены основные вопросы теории и методики преподавания гимнастики в общеобразовательной школе. Большое внимание уделяется структуре урока, педагогическому контролю за успеваемостью учащихся, вопросам планирования учебной работы по разделу гимнастики комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.
15. **Сысоева, М. Е.** Организация летнего отдыха детей. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 176с. - (Воспитание и дополнительное

образование детей).

В книге рассматривается комплекс условий и мероприятий, обеспечивающих детский отдых и оздоровление детей.

Раскрываются права и обязанности воспитателя, нормативные документы, действие педагогов в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

16. **Назаренко, Л. Д.** Оздоровительные основы физических упражнений. - М. : Владос, 2002. - 240 с. - (Библиотека учителя физической культуры).

В книге широко представлено содержание комплексов гимнастики, плавания, игр, динамических пауз.

17. **Шейпинг дома** [мультимедиа] : Учебно-методическое пособие для индивидуальной оздоровительной программы. - М. : Народный СпортПарк, 2002. - 1 электрон. диск (CD-ROM). - (Фитнесс для всех). - Загл. с контейнера.

На диске : моделирование гармоничного контура тела с учетом возраста и конституции ; подбор индивидуального комплекса упражнений по результатам тестирования ; база данных из 80 упражнений на различные группы мышц ; возможность изменения состава, темпа, длительности упражнений ; рекомендации по питанию.

18. **Педагогика лета** / Сост. Н. В. Боровик и др. - Минск : Красико-Принт, 2002. - 176 с. : ил. - (Деятельность классного руководителя).

В книге представлены методические материалы по организации летнего отдыха детей в оздоровительных лагерях.

Личная гигиена. Гигиена быта и отдыха

19. **Диллман, Э.** Здоровые ноги за 10 минут в день: Советы и упражнения. - М. : Эксмо, 2002. - 192с. : ил. - (Хочу всегда быть в форме).

В книге даны советы и упражнения как ухаживать за ногами.

20. **Михайлов, И. В.** Новый путь к здоровью. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 208с. - (Vita longa).

В книге собраны практические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья на основе оригинальной оздоровительной программы "Ритм здоровья".

21. **Секреты женской красоты** / Авт.-сост. И. Ю. Удалов. - М. : Вече, 2004. - 240 с., 8л.ил. : фот.

22. **Томсон, Д.** Здоровая спина за 10 минут в день: Советы и упражнения. - М. : Эксмо, 2003. - 128с. : ил. - (Хочу всегда

быть в форме).

Правильная осанка, распределение нагрузок, здоровое питание, спортивная реабилитация - это все, что можно найти в этой книге.

23. **Энциклопедия здоровья Кирилла и Мефодия** [мультимедиа] . - М. : Кирилл и Мефодий, 2001. - 2 электрон. диска (CD-ROM). - Загл. с контейнера.
В состав энциклопедии входит видеоприложение с разделами : лечебная физкультура для глаз ; основы массажа и гимнастики для детей грудного возраста ; лечебная гимнастика для профилактики остеохондроза ; гимнастика для укрепления мышц и коррекции фигуры ; косметические процедуры по уходу за кожей.

Йога

24. **Калашников, В. И.** Загадки человека: Для старшего школьного возраста. - М. : Белый город, 2003. - 48 с. : ил. - (Энциклопедия тайн и загадок. Занимательная парапсихология).
Книга для школьников - увлекательное повествование о таинственных явлениях, паранормальных способностях человека.
25. **Кристенсен, Э.** Целебная йога для сердца: Комплексная программа. - М. : Эксмо, 2003. - 240 с. : ил. - (Здоровье PLUS).
Простые упражнения для предупреждения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшение кровообращения, укрепление иммунной системы, омоложение организма.
26. **Кристенсен, Э.** Целебная йога. Простые упражнения, побеждающие лишний вес: Эффективная программа. - М. : Эксмо, 2003. - 176с. : ил. - (Здоровье PLUS).
Улучшение самочувствия, исправление осанки, коррекция фигуры.
27. **Кукалев, С. В.** Опыты йоги: Пособие по развитию таланта. - СПб. : Наука, 1998. - 240 с. : ил.
28. **Норбеков, М. С.** Тренировка тела и духа. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : АСТ; Астрель; Транзиткнига, 2006. - 150 с., [10] л. ил. : ил.
Книга содержит информацию по альтернативным методам оздоровления человеческого организма.
29. **Розен, Р.** Целебная йога. Дыхательная гимнастика: Адаптированная программа . - М. : Эксмо, 2003. - 320 с. : ил. - (Здоровье PLUS).

Восстановление нервной системы для всех. Лечение хронической пневмонии, бронхита, гайморита и астмы.

30. **Технологии и методы оздоровительного сервиса:** Учебное пособие / Российский Гос. университет туризма и сервиса; Под ред. Е. А. Сигиды. - М. : ИНФРА-М, 2009. - 189 с. - (Высшее образование).

В учебном пособии раскрываются теоретико-методологические и практико-ориентированные аспекты оздоровительного сервиса в рамках специальности "Социально-культурный сервис и туризм".

31. **Шарма, Ш.** Йога против боли в спине: Руководство по исцелению. - М. : Эксмо, 2003. - 112 с. : ил.

Эту книгу можно рассматривать как практическое руководство по исцелению от болей в спине, которые, к сожалению, доставляют неприятности очень многим.

Физкультура и спорт в жизни писателей

32. **Юсин, А. А.** Душой исполненный полет... - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 367 с. : ил.

Книга рассказывает о том, какое место занимала физическая культура в жизни А. Пушкина, Д. Байрона, М. Лермонтова и А. Куприна, Л. Толстого и Э. Хемингуэя.

Физкультура и спорт в изобразительном искусстве

33. **Физкультура и спорт в изобразительном искусстве:** Выставка: Живопись. Скульптура. Графика. Плакат. Фото: Каталог / Мос. отд. Союза художников РСФСР. - М. : Советский художник, 1962. - 30 с. : ил.